

[titel] Onvolmaakt gelukkig

[auteur] Ad Bergsma

[intro] Nederlanders zijn gelukkig met hun eigen leven, maar ontevreden over onze maatschappij. Met name het politieke klimaat lijkt gekenmerkt te worden door verontwaardiging of woede. Onderzoek naar geluk laat zien waarom dit geen onverwachte combinatie is.

[tekst] De techniek heeft het leven tot één lange Sinterklaasavond gemaakt. Onze behoeften worden steeds sneller en vollediger bevredigd, maar we voelen ons steeds minder voldaan. Deze woorden lijken afkomstig van een moderne waarnemer die het politieke onbehagen over globalisering en neoliberale marktwerking beziet. In werkelijkheid stelde de Nederlandse psycholoog en filosoof Gerard Heymans (1857 – 1930) zich deze vraag. Hij vervolgde: ‘Waar is de lekke plaats, die al deze weldaden ongenoten doet wegvloeien, waar de schimmelplant, die al deze zoetigheden doet verzuren, zoodra wij ons gereedmaken ze naar den mond te brengen?’

Heymans zei dit in de rede over *De toekomstige eeuw der psychologie* uit 1909 waarmee hij afscheid nam van het rectoraat van de universiteit van Groningen. Hij constateerde dat de natuurwetenschap de ‘uitwendige omstandigheden in haar macht heeft gekregen’, maar machteloos staat tegenover de hierop reagerende mensen. Voor de psychologie zou de taak zijn weggelegd mensen naar een geluksniveau te brengen dat in overeenstemming was met hun materiële voorspoed.

Heymans had een vooruitziende blik, want snelle technologische ontwikkelingen hebben weliswaar mobieltjes, internet, televisie, auto’s en een vlucht naar de maan opgeleverd, maar de mens die hiervan het meest profiteren stappen niet juichend van vreugde rond.

[tussenkopje] Zoeken naar geluk

[tekst] De frustraties zijn des te groter omdat het idee dat iedereen de ruimte moet krijgen om het eigen geluk na te streven, een van de basisideeën is waarop onze moderne democratieën zijn gestoeld. De derde president van de Verenigde Staten, Thomas Jefferson, nam de volgende passage op in de Onafhankelijkheidsverklaring van Amerika uit 1776: ‘Wij gaan ervan uit dat deze waarheden vanzelfsprekend zijn – dat alle mensen gelijk zijn geschapen; dat hun Schepper ze bepaalde onvervreembare rechten heeft geschonken; waaronder dat op leven, vrijheid en het najagen van geluk.’

Volgens de Duitse socioloog Gerhard Vowinckel heeft hetzelfde idee een rol gespeeld bij de vorming van Europese staten. In de Middeleeuwen was de moraal voor een belangrijk deel gebaseerd op morele oordelen over gevoelens. Emoties als jaloezie, woede en ijdelheid waren synoniem met het kwade, terwijl vriendelijkheid en waarheidsliefde als goed golden. De moraal verschoof echter en er kwam steeds meer aandacht voor de gevolgen van emotionele handelingen. Niet de emotie telde, maar wat je ermee deed, of anders gezegd in hoeverre je andere mensen pijn berokkende.

Deze verschuiving heeft volgens Vowinckel een einde gemaakt aan de voor het hofleven kenmerkende strijd van allen tegen allen. Men wilde de verhouding tussen plezier en pijn optimaliseren en mensen moesten steeds meer rekening met elkaar houden. Het streven naar meer geluk heeft mensen ertoe gebracht het geweldsmonopolie van de staat te respecteren.

[tussenkopje] Is dit alles?

[tekst] De ontwikkelingen hebben geleid tot een maatschappij waarin ieder de smid is van het eigen geluk. Gerard Heymans was niet de laatste die constateerde dat dit geen eenvoudige taak is. Er zijn daarom pogingen gedaan om mensen meer bij de hand te nemen. In de jaren zestig en zeventig probeerde de overheid dit met het begrippenpaar welvaart en welzijn. Het garanderen van een bestaansminimum werd als onvoldoende gezien en in plaats daarvan werd actief beleid ontwikkeld om het geluk van individuele burgers te garanderen.

De uitbouw van een verzorgingsstaat en pamperende welzijnswerkers bleken echter niet in alle opzichten een succes. Tussen droom en daad bleken allerlei praktische bezwaren op te treden. Na een poosje ontstond de overtuiging dat het systeem te duur was. Of zoals Hans Crombag en Frank Van Dun het zo mooi uitdrukten in hun boek *De Utopische Verleiding*: 'De drenkelingen zullen moeten zwemmen om de reddingsboei drijvende te houden'. De maatschappij is minder 'maakbaar' dan gehoopt en de overheid begon zich terug te trekken.

De overheid beperkt zich steeds meer tot het scheppen van randvoorwaarden, waarbinnen burgers tot hun recht kunnen komen, maar laat het aan de burgers zelf over om gebruik te maken van de geboden kansen. Geluk is daarmee weer een zaak van het individu. De psycholoog (en Zomergast) Trudy Dehue heeft deze nieuwe houding van de overheid vergeleken met het plaatsen van een bord 'Pas op, gladde vloer'. De eigenaar van de vloer neemt niet zijn verantwoordelijkheid door ervoor te zorgen dat de vloer altijd stroef is, maar hij waarschuwt mensen en laat het aan henzelf over of ze al dan niet onderuit gaan.

De nieuwe verhoudingen vragen veel van de zelfredzaamheid van burgers. Dehue denkt dat het begrip depressie onder invloed van het neoliberale marktdenken van inhoud is veranderd. Er zijn in de huidige maatschappij steeds meer mensen die moeite hebben om mee te komen. Ze vertonen niet voldoende eigen initiatief en zijn misschien niet sociaal vaardig genoeg. Bij hen wordt de diagnose depressie sneller gesteld en ze krijgen vervolgens pillen om de stemming te verbeteren. Nederland telt maar liefst één miljoen gebruikers van antidepressiva.

[tussenkopje] De utopische paradox

[tekst] Heymans' schimmel blijft dus voortwoekeren. Individuele pogingen het geluk te bereiken, lopen tegen de beperktheid van de betrokken individuen op. Sommige auteurs hebben daarom voorgesteld de regie van de overheid nog veel stringenter te maken en het leven van burgers tot in de kleinste details te regelen. In het Europa van de laatste honderd jaar gingen de pogingen van fascisme en communisme het verst.

Deze pogingen om de individuele jacht op geluk onbelangrijk te maken waren niet succesvol, maar de vraag is of dat voor alle utopische stromingen geldt. Crombag en Van Dun maken aannemelijk dat het leven in een utopie niet erg aantrekkelijk *kan* zijn. In een utopie nemen mensen niet zelf beslissingen en denken ze niet meer over hun lot na, maar voegen zij zich naar het door de utopist uitgedachte beeld van de ideale samenleving. Zelfs in het onwaarschijnlijke geval dat de utopie in alle opzichten op rolletjes zou lopen, zullen de bewoners niet meer beseffen of zij gelukkig zijn, omdat zij zijn opgehouden met het zelfstandig evalueren van hun eigen positie. Crombag en Van Dun duiden dit aan als de utopische paradox.

Deze gedachtegang wint aan kracht als hij wordt omgezet in wat meer emotionele termen. De bewoners van de utopie kunnen zich alleen volledig onder de centrale regie plaatsen als zij hun eigen gevoelens niet serieus te nemen of hier in ieder geval niet naar handelen. Als de bestuurder van de utopie vindt dat exclusieve liefdesrelaties onnodig zijn, dan zal de bewoner zich hiernaar moeten voegen, ook al voelt dit misschien niet goed. Je kan pas utopisch gelukkig worden, wanneer je de eigen gevoelens negeert en emoties niet langer

als richtsnoer gebruikt voor het gedrag. De utopische paradox is deze: in theorie staat het geluk van bewoners centraal, maar in de praktijk brengt dat met zich mee dat de emoties van de individuele bewoners onbelangrijk geacht worden.

De meeste beschrijvers van utopieën lijken dit tot op zekere hoogte ook te beseffen. Binnen de utopie is het vaak een vreugdeloze bedoening. In *Walden Twee*, de utopie van de beroemde Amerikaanse psycholoog B.F. Skinner wordt weliswaar af en toe terloops opgemerkt dat iedereen ‘volmaakt’ of ‘sprookjesachtig’ gelukkig is, maar dat is alleen voor de vorm. Als de hoofdpersoon die *Walden Twee* bezoekt met een oudere inwonster over geluk begint te praten, reageert zij verbaasd. Zelf heeft ze in geen jaren over geluk nagedacht en ze vraagt vervolgens waarom hij niet vraagt of iedereen gezond is en of iedereen genoeg te eten heeft. Meer kanten heeft geluk voor haar niet.

Dit thema is ook in de literatuur uitgewerkt. Zo laten de mensen in de vreselijke *Heerlijke nieuwe wereld* van Aldous Huxley zich als een kudde makke schapen voor het karretje van de staat spannen en zijn hygiëne en wetenschap de hoogste waarden geworden. Hierdoor heerst een soort oppervlakkige tevredenheid, maar de mensen hebben hier hun individualiteit en ziel voor moeten opofferen.

[tussenkopje] Wat is geluk?

[tekst] De geschiedenis heeft geleerd dat we het streven naar geluk maar moeilijk kunnen missen in onze maatschappij. Maar wat is dat geluk dan eigenlijk precies? Het beantwoorden van deze vraag is ingewikkelder dan je op grond van het woordenboek zou denken. Geluk wordt in zeer uiteenlopende betekenissen gebruikt. We kunnen de verschillende betekenissen nader duiden als we ze ordenen in een schema met twee tegenstellingen, ontworpen door ‘geluksprofessor’ Ruut Veenhoven. De eerste tegenstelling heeft betrekking op de kansen op geluk versus het bereikte resultaat, de tweede op de kenmerken van de externe omstandigheden of van het individu. Alle vier de hokjes in het schema worden beschreven met het woord geluk, maar als we het woordenboek volgen dan komt het vakje rechtsonder het meest in aanmerking.

Tabel 1 Vier opvattingen over kwaliteit van leven

	Extern	Intern
Kansen	Leefbaarheid	Levensvaardigheid
Uitkomsten	Nut	Geluk

- Leefbaarheid

Het kwadrant linksboven in de tabel verwijst naar gunstige omstandigheden. Omdat het hier gaat om de externe kansen, kun je hier denken aan zaken als de beschikbaarheid van eten, veiligheid, onderwijs, democratie en de afwezigheid van corruptie. Heymans beschreef dit aspect met het beeld van de Sinterklaasavond.

- Nut

Het kwadrant linksonder in de tabel verwijst naar de opvatting dat het leven ergens goed voor moet zijn. Je bent gelukkig als je veel goede werken verricht, maar het is niet uit te sluiten dat je daarbij slecht voelt.

- Levensvaardigheid

Het kwadrant rechtsboven in de tabel verwijst naar levenskunst, de individuele vaardigheid om het beste te maken van uiteenlopende omstandigheden. Er moet echter één belangrijke

kanttekening gemaakt worden bij de levensvaardigheden: ze kunnen de kansen op geluk vergroten maar ze bieden geen garanties.

- Geluk

Het overblijvende kwadrant verwijst direct naar de betekenis van geluk in het dagelijks spraakgebruik als behaaglijk gevoel. Dit is de subjectieve ervaring van het leven, die ook aangeduid kan worden als tevredenheid of voldoening. Ik zal deze betekenis van geluk in dit artikel gebruiken.

[tussenkopje] Hoe meet je geluk?

[tekst] De keuze voor een definitief van geluk als innerlijk gevoel, impliceert dat het niet mogelijk is te komen tot een objectieve meting. Je kan mensen alleen vragen zelf te beoordelen hoe gelukkig ze zijn. Dit gebeurt in de praktijk bijvoorbeeld met de volgende vraag: ‘Alles bij elkaar genomen, hoe gelukkig of ongelukkig bent u tegenwoordig met uw leven als geheel?’ Als antwoord mogen mensen zichzelf een rapportcijfer geven.

De meeste mensen geven vlot antwoord op deze vraag. Hoe betrouwbaar is het aldus verkregen cijfer? Bij mensen heb je immers niet alleen te maken met hoe ze zich voelen, maar ook hoe ze daar zelf tegenaan kijken. De interne beoordelaar kan grote invloed hebben. Als mijn vader en moeder samen op vakantie gaan, komen ze vaak terug met een verschillend weerbericht. Bij mijn moeder heeft de zon vaker geschinen, en bij mijn vader heeft het vaker geregend.

Bij oordelen over geluk gaat het niet anders. Een individueel oordeel over geluk geeft daarom nog niet zoveel houvast. Als je echter kijkt naar het gemiddelde geluksniveau van groepen dan vallen de individuele afwijkingen in het beoordelen tegen elkaar weg. Als een grote reisgroep gemiddeld spreekt over lekker weer, dan kan je ervan uitgaan dat de meeste mensen dit daadwerkelijk zo hebben ervaren.

De betrouwbaarheid van de geluksmeting blijkt uit de samenhang met andere grootheden. Zo leven gelukkige mensen gemiddeld langer. Het verschil in levensverwachting tussen ongelukkige en gelukkige mensen is zelfs even groot als dat tussen en rokers en niet-rokers. Gelukkige mensen hebben meer ook succes in hun werk, maken meer nieuwe vrienden en zijn meer tevreden over hun persoonlijke relaties.

Op macroniveau bestaan er grote verschillen tussen landen waar mensen wel en niet gelukkig zijn. Politieke vrijheid, democratie, gelijkheid tussen de seksen, toegang tot kennis en de aanwezigheid van een goed functionerende rechtsstaat verhogen het gemiddelde geluk, terwijl armoede en corruptie het ongeluk laten toenemen.

[tussenkopje] De stand van het land

[tekst] Geluksmetingen geven dus een aardige indicatie van hoe het met mensen gaat, zeker als die meting bij een voldoende grote groep wordt uitgevoerd. In onderstaande tabel is het gemiddelde geluksniveau van een aantal landen op een rij gezet. In Nederland geven we ons eigen geluk gemiddeld een 7,6, voorwaar een fraai rapportcijfer.

Tabel 2 Het gemiddelde geluk in landen (niveau 2005)

Denemarken	8,3
Nederland	7,6
België	7,3
Duitsland	7,1
Frankrijk	6,6
Japan	6,2

Rusland	5,6
Zimbabwe	2,8

Nederlanders zeggen dus gemiddeld dat ze gelukkig zijn, en er zijn geen goede redenen om aan te nemen dat ze zomaar wat zeggen. Veel mensen floreren in onze maatschappij. In de recente periode van marktwerking en neoliberalisme is het gemiddelde geluk niet gedaald, maar zelfs heel licht gestegen, vooral omdat het aantal sterk ongelukkigen in onze samenleving iets is afgenomen.

Hoe verhoudt deze constatering zich met Heymans' idee dat we onvoldoende genieten van de voorspoed die ons ten deel is gevallen? En waarom is er steeds meer aandacht gekomen voor psychische stoornissen als depressies? Ik heb daar twee antwoorden op. Het eerste is dat de verwachtingen over Sinterklaasavond te hoog gespannen waren. Loop bijvoorbeeld eens door Paleis Het Loo en vergaap je aan de rijkdom. Stel jezelf dan de vraag of je gelukkig zou worden als je dat allemaal zou bezitten. Ik denk dat vrijwel iedereen intuïtief 'nee' zal zeggen. Geen dak boven je hoofd kan geluk erg schaden, maar als je eenmaal een fijn huis hebt, is er niet heel veel winst meer te behalen met extra rijkdom.

Het tweede antwoord is dat de veronderstelde tegenstelling tussen psychische stoornissen en geluk misschien niet echt bestaat. Onze voorspoed heeft de grootste externe obstakels voor geluk effectief bestreden. We lijden geen honger, worden niet geplaagd door oorlogen en zijn relatief veilig. Slechts een beperkt deel van de Nederlanders rapporteert daarom dat ze ongelukkig zijn.

Toch kan de voorspoed niet bepalen hoe we tegen de wereld aankijken. Geluk kan nog steeds uitgehold worden door pessimisme, emotionele onevenwichtigheid, cynisme of het onvermogen bevredigende sociale relaties te onderhouden. Met andere woorden: psychische problemen zijn van doorslaggevend belang geworden voor ons geluk, omdat de andere factoren die ons ongelukkig kunnen maken voor een groot deel zijn opgelost.

In 1909 kondigde Heymans een toekomstige eeuw van de psychologie aan, maar in 2010 hebben we nog slechts een klein beginnetje gemaakt met de door hem gestelde taak, namelijk iedereen psychologisch en sociaal zo toerusten dat ze dankzij de rijkdom kunnen floreren.

De individuele zoektocht geeft weliswaar de beste kansen op geluk, maar volmaakt zal het niet worden. Het zal nooit lukken elk individu zozeer te verbeteren, dat niemand meer behoefte heeft aan extra *goodwill* of een uitgestoken hand.

[personalieeregels in de marge]

Drs. A. Bergsma is als onderzoeker verbonden aan de faculteit Sociale Wetenschappen van de Erasmus Universiteit. Hij hoopt dit jaar zijn proefschrift over geluk af te ronden.